

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»
Факультет физической культуры, спорта и безопасности
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика развития физических качеств у детей 6-7 лет по средствам
дополнительных форм физического воспитания**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:
Вознюк Валентина Анатольевна
обучающийся группы БФ-51z
заочного отделения

дата В. А. Вознюк

Выпускная квалификационная работа
допущена к защите.
Зав. кафедрой теории и методики
физической культуры и спорта

дата И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:
Трубникова Нина Васильевна
кандидат педагогических наук,
доцент кафедры теории и методики
физической культуры и спорта

дата Н.В. Трубникова

Екатеринбург 2019

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. ТЕОРЕТИЧЕСКОЕ ОБОСНОВАНИЕ ПРОБЛЕМЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	6
1.1. Характеристика физических качеств.....	6
1.2. Значение развития быстроты и ловкости у старших дошкольников.....	10
1.3. Особенности физического развития детей 6-7 лет.....	19
1.4. Характеристика фитнеса для детей.....	21
1.5. Тесты для определения уровня развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста.....	25
ГЛАВА 2. ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	33
2.1. Организация исследования.....	33
2.2. Методы исследования.....	34
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	45
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	51
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	52
ПРИЛОЖЕНИЕ.....	56

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. На современном этапе развития общества выявлена тенденция к ухудшению состояния здоровья детей в разных регионах Российской Федерации.

На сегодняшний день у 54 % детей дошкольного возраста наблюдается какие-либо нарушения физической, психической и соматической сфер, к моменту окончания школы их число увеличивается до 90% и более (по сведениям Российской академии медицинских наук) [2].

Федеральные Государственные Образовательные Стандарты нацеливают содержание образовательной области «Физическое развитие» на достижение целей формирования у детей интереса и ценностного отношения к занятиям физической культурой, гармоничное физическое развитие через решение следующих задач:

- развитие физических качеств (скоростных, силовых, гибкости, выносливости и координации);
- накопление и обогащение двигательного опыта детей (овладение основными движениями);
- формирование у воспитанников потребности в двигательной активности и физическом совершенствовании [20].

Развитие физических качеств эта одна из важных сторон физического воспитания дошкольников.

Уровень общей физической подготовленности детей определен тем, как развиты у них физические качества: сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость.

Ученые считают при недостаточном развитии физических качеств обучение физическим упражнениям затруднено, а в некоторых случаях совсем невозможно.

С педагогической позиции взаимосвязь двигательного навыка и физических качеств рассматривается, как диалектическое единство формы и

содержания через определенные умения двигательные навыки реально существуют при наличии определенных физических качеств.

Такая тесная взаимосвязь двигательных навыков и физических качеств объясняется общностью условно-рефлекторного механизма этих двух процессов.

Поэтому в целях гармоничного развития ребенка необходимо создавать условия для их параллельного развития.

Среди физических качеств у дошкольников особое место занимают быстрота и ловкость.

Старший дошкольный возраст является сенситивным для развития ряда физических качеств: ловкости, быстроты, координационных способностей, что позволяет при рациональной методике обучения легко овладевать разнообразными двигательными навыками [6].

Проблемы гиподинамии у современных детей требуют от педагога поиска новых форм и методов работы с детьми дошкольного возраста. Одной из таких форм является детский фитнес, который в настоящее время приобретает значительную известность.

Использование элементов детского фитнеса в ДООУ позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит ребенка с возможностями своего тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье [34].

Объект исследования: процесс физического воспитания детей дошкольного возраста.

Предмет исследования: методика развития быстроты и ловкости у дошкольников 6-7 лет средствами детского фитнеса.

Цель исследования: обосновать эффективность методики развития быстроты и ловкости у дошкольников 6-7 лет средствами детского фитнеса.

Задачи исследования.

1. Рассмотреть состояние проблемы в методической литературе.
2. Разработать методику развития быстроты и ловкости у детей 6-7 лет средствами детского фитнеса.
3. Выявить эффективность разработанной методики, направленной на повышение уровня развития быстроты и ловкости детей 6-7 лет.

Структура работы.

Выпускная квалификационная работа представлена на 59-ти страницах. Она состоит из введения, трех глав, заключения, списка литературы, включающего из 40 источников и приложений. Текст работы снабжен 3 таблицами и 8 рисунками.

Глава 1. Теоретическое обоснование проблемы исследования

1.1. Характеристика физических качеств

«Физические качества» – это сложный комплекс биологических и психических свойств организма, которые определяют силовые, скоростно-силовые и временные характеристики движения человека. Вопросами развития физических качеств человека занимались такие авторы как Е. Н. Вавилова[3], Д. В. Хухлаева [36], Н. А. Бернштейн [1], В.М. Зациорский [10], Р. Е. Мотылянская [19] и другие.

Основными физическими качествами человека принято считать ловкость, быстроту, гибкость, силу, выносливость. При выполнении любого упражнения в той или иной степени проявляются все физические качества, но преимущественное значение приобретает какое-либо одно из них. Например, при беге на короткие дистанции — быстрота; при беге на длинную дистанцию — выносливость, а при прыжках в длину и в высоту с разбега — сила в сочетании с быстротой. В дошкольном возрасте преимущественное внимание должно быть уделено развитию ловкости, быстроты, глазомера, гибкости, равновесия, но не следует забывать и о соразмерном развитии силы и выносливости[11].

«Ловкость» – это способность человека быстро осваивать новые движения, а также перестраивать их в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [1].

К развитию ловкости приводит систематическое разучивание с детьми новых упражнений. Обучение повышает пластичность нервной системы, улучшает координацию движений и развивает способность овладевать новыми, более сложными упражнениями.

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так, в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, заранее не

обусловленным; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников [16].

Ловкость развивается при выполнении упражнений, проводимых в усложненных условиях, требующих внезапного изменения техники движения (бег между предметами, подъемы на лыжах на горку и спуски с нее и др.), с использованием различных предметов, физкультурного инвентаря, оборудования; с дополнительными заданиями, при коллективном выполнении упражнений с одним предметом (обруч, шнур).[21]

«Быстрота» – способность человека выполнять движения в наикратчайшее время [35].

Высокая пластичность нервных процессов, сравнительная легкость образования и перестройки условно-рефлекторных связей у детей создают благоприятные условия для развития у них быстроты.

Быстрота развивается в упражнениях, выполняемых с ускорением (ходьба, бег с постепенно нарастающей скоростью), на скорость (добежать до финиша как можно быстрее), с изменением темпа (медленный, средний, быстрый и очень быстрый), а также в подвижных играх, когда дети вынуждены выполнять упражнения с наивысшей скоростью (убегать от водящего).

Развитию быстроты способствуют скоростно-силовые упражнения: прыжки, метание (толчок при прыжке в длину и в высоту с разбега, бросок при метании совершается с большой скоростью). Для развития быстроты целесообразно использовать хорошо освоенные упражнения, при этом учитывать физическую подготовленность детей, а также состояние их здоровья[4].

«Гибкость» – способность достигать наибольшей величины размаха (амплитуды) движений отдельных частей тела в определенном направлении.

Гибкость зависит от состояния позвоночника, суставов, связок, а также эластичности мышц. Гибкость развивается при выполнении физических упражнений с большой амплитудой, в частности общеразвивающих [28].

У детей дошкольного возраста опорно-двигательный аппарат обладает большой гибкостью. Следует стремиться к сохранению этой естественной гибкости, не злоупотребляя упражнениями на растягивание, которые могут привести к необратимым деформациям отдельных суставов (например, коленного).

Упражнения на гибкость целесообразно сначала выполнять с неполным размахом, например сделать 2-3 полунаклона, а потом уже полный наклон, 2-3 полуприседания, затем – глубокое приседание.

Сила – степень напряжения мышц при их сокращении [40].

Развитие силы мышц может быть достигнуто благодаря увеличению веса предметов, применяемых в упражнениях (набивной мяч, мешочки с песком и др.); использованию упражнений, включающих поднятие собственной массы (прыжки), преодоление сопротивления партнера (в парных упражнениях).

В детском саду следует использовать разнообразные упражнения для развития силы всех групп мышц, уделяя преимущественное внимание мышцам-разгибателям.

Учитывая анатомо-физиологические особенности дошкольников, не следует стремиться к максимальным результатам и превышать нормы для прыжков в длину, в высоту, так как это может отрицательно повлиять на развитие костной системы, а также внутренних органов. Не рекомендуются упражнения, вызывающие задержку дыхания и большое напряжение организма.

Интенсивность выполняемых упражнений, масса предметов (мешочков с песком и др.), дозировку физической нагрузки следует повышать постепенно [40].

«Выносливость» – способность человека выполнять физические упражнения допустимой интенсивности возможно более длительное время [3].

Развитие выносливости требует большого количества повторений одного и того же упражнения. Однообразная нагрузка приводит к утомлению, и дети теряют интерес к этому упражнению. Поэтому лучше всего применять разнообразные динамические упражнения, особенно на свежем воздухе: ходьбу, бег, передвижение на лыжах, катание на коньках, санках, велосипеде, плавание и др. Полезны также подвижные игры, которые вызывают положительные эмоции и снижают ощущение усталости. Рекомендуются и прогулки (пешие, на лыжах), во время которых упражнения чередуются с отдыхом [4].

Дозировка упражнений и длительность занятий от группы к группе увеличиваются и это также способствует развитию выносливости.

Важнейшим фактором, от которого в решающей мере зависят успешность обучения новым двигательным действиям и совершенствование ранее разученных упражнений, является координация. Под координационными качествами понимается способность быстро согласовывать отдельные двигательные действия в меняющихся условиях, выполнять движения точно и рационально[16].

Таким образом, детям дошкольного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с физическим воспитанием. Дети должны знать о пользе занятий, о значении физических упражнений и других средств физического воспитания (гигиенические условия, естественные факторы природы, физический труд). Важно, чтобы дети имели представление о технике физических упражнений и методике их проведения, о правильной осанке, а также знали о нормах личной и общественной гигиены. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.),

название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

Полученные знания позволяют детям более осознанно выполнять физические упражнения и самостоятельно повторять их не только в детском саду, но и дома [25].

1.2. Значение развития быстроты и ловкости у старших дошкольников

Правильно организованное педагогическое воздействие по целенаправленному формированию и совершенствованию физических качеств оказывает положительное влияние на здоровье ребёнка, на работоспособность организма, умственное развитие. Определённый уровень развития физических качеств их гармоничность позволяют детям совершать разнообразные движения более целесообразно и экономно. При меняющихся условиях среды развитые физические качества способствуют появлению активности, самостоятельности, уверенности, самообладания. Физические качества позволяют легко осваивать технику движений, более свободно владеть телом, распоряжаться своим телом в пространстве, используя хорошо развитое мышечное чувство. Целесообразное формирование физических качеств позволяет значительно повысить уровень физической подготовленности детей, успешно решать вопросы подготовки к школе [27].

Наибольший прирост в показателях скоростных способностей отмечается у детей 5 и 6 лет. На пятом году он составляет от 43,2 до 63,6%, на шестом от 42,6 до 54,5%. Максимальные величины прироста в показателях скоростно - силового и силового характера приходятся на шестой год жизни. В показателях, характеризующих быстроту и точность движений, значительный прирост отмечен на седьмом году жизни, а общей физической работоспособности в старшей группе [12].

Упражнения, направленные на развитие физических качеств, применяются в строгой последовательности, с постепенным увеличением объёма и интенсивности мышечной нагрузки, с равномерным распределением её на верхний плечевой пояс, туловище и ноги. Упражнения включаются в разные формы двигательной деятельности, в том числе в самостоятельную двигательную деятельность ребёнка [24].

Развитие ловкости у детей старшего дошкольного возраста

Вопрос о том, что представляет собой ловкость, является дискуссионным.

Так Н.А. Ноткина считает, что ловкость представляет собой способность быстро овладевать новыми движениями, быстро и точно перестраивать свои движения в соответствии с требованиями внезапно меняющейся обстановки [21].

И.В. Волков характеризует ловкость как способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно, как высшую ступень способности координировать свои движения [5]

В.Л. Лях даёт такое определение ловкости - качество управления движениями, обеспечивающее правильное, быстрое, рациональное решение двигательной задачи [16].

Все перечисленные понятия характеризуют комплексный характер ловкости, которая точнее определяется как координационные способности многообразные и сложные.

Характерно, что среди специалистов нет единого мнения в том, сколько вообще существует координационных способностей. Наиболее полный их перечень представляет В.Л. Лях, выделяя следующие составляющие:

- 1) способность к сохранению статического и динамического равновесия, т. е. к сохранению устойчивой позы в различных положениях тела или при выполнении движений;

- 2) способность к согласованности движений, т. е. умение, согласованно выполнять различные движения отдельными частями тела;
- 3) способность к реакции;
- 4) способность дифференцировать пространственные, временные и силовые параметры движения;
- 5) способность к ориентированию в пространстве, т. е. умение своевременно изменять положение тела и осуществлять движения в нужном направлении [16].

Э.Я. Степаненкова включает в понятие ловкость такие компоненты:

- 1) быстрота реакции на сигнал;
- 2) координация движений;
- 3) быстрота усвоения нового;
- 4) осознанность выполнения движений и использования двигательного опыта [28].

В.М. Зацiorский выделяет несколько измерителей ловкости:

- 1) координационная сложность задания, определяемая требованиями к согласованности одновременно или последовательно выполняемых движений;
- 2) точность выполнения движений, т. е. степень его соответствия пространственным, временным и силовым характеристикам, требованиям двигательной задачи;
- 3) время выполнения движения [10].

Так как ловкость является сложным комплексным качеством, то в каждом отдельном случае в зависимости от условий выбирают тот или иной из перечисленных измерителей.

Проявление ловкости - это формы управления движениями, но в высшей форме. Это связано с тем, что координационные способности в большей мере обусловлены центрально - нервными влияниями, зависят от пластичности корковых нервных процессов, от способности различать темп, амплитуду и направление движения, степень напряжения и расслабления

мышц, особенности окружающей обстановки, и в меньшей мере зависят от морфологических и биологических влияний [1].

Ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх. Она соединяет в себе многие качества. Сила мышц, скоростные качества, гибкость представляют собой своеобразный субстрат ловкости. Её уровень зависит от степени развития других физических качеств, с другой стороны определяет возможности их рационального использования.

В методической литературе указывается на то, что воспитание ловкости складывается:

- ✓ из воспитания способности осваивать координационно-сложные двигательные действия;
- ✓ из воспитания способности перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки;
- ✓ в воспитании повышенной точности восприятия своих движений в пространстве и времени.

Способы развития ловкости:

- 1) ловкость хорошо развивается при овладении новыми разнообразными движениями. При отсутствии новых двигательных ощущений способность к обучению снижается. Поэтому важно включать не только движения, которыми дети владеют, но и элемент новизны;
- 2) желательно давать усложнения, новые сочетания уже знакомых движений, менять привычные условия выполнения движения [3].

При подборе упражнений на развитие ловкости необходимо помнить, что их хорошее выполнение сравнительно быстро вызывает утомление, снижает точность, координацию. Поэтому их проводят не продолжительное время и в начале двигательной деятельности.

В основе методики развития ловкости лежат следующие положения:

- ✓ применение необычных исходных положений в знакомых упражнениях: бег из исходного положения - сидя, лёжа, стоя на коленях и т. д.;
- ✓ изменение скорости и темпа движения, использование разных ритмических сочетаний, различной последовательности элементов;
- ✓ смена способов выполнения упражнений: метание сверху, снизу, сбоку, прыжки на одной или двух ногах, с поворотом;
- ✓ использование в упражнениях предметов, что содействует умению распределять движения в пространстве и во времени, сочетать их с движениями тела, требующими разносторонней координации и тонких мышечных ощущений;
- ✓ выполнение согласованных движений несколькими участниками: приседание, наклоны в парах, поднимать и опускать обруч, верёвку, держась за них по 3 - 4 человека;
- ✓ более сложные сочетания основных движений: бег змейкой, обегая кубики, доставая в прыжке подвешенный предмет; ходьба по гимнастической скамейке с пролезанием в обруч и т. д.;
- ✓ использовать упражнения, в которых необходимо сохранять равновесие либо восстанавливать его после потери: бег с остановками по сигналу, вращения, прыжки, приседания, стояние на одной ноге [16].

Для развития способности к реакции используют упражнения с быстро меняющимися заданиями, броски и ловля мяча в парах (с отскоком и без, с выполнением хлопка перед ловлей).

Для развития дифференцировки пространственных, временных и силовых параметров движения применяют прыжки на заданную длину по зрительным ориентирам, бег и прыжки по разметкам, сделанным на разном расстоянии.

Метание в цель, прокатывание мяча по коридору, челночный бег и т. д. необходимый для развития способности к ориентированию в пространстве [1].

Вавилова считала, что ловкость необходима при выполнении всех основных движений, в подвижных играх, спортивных упражнениях. Она соединяет в себе многие двигательные качества. В одном случае сочетается с быстротой, например при обегании кегель, в другом - с хорошим чувством равновесия при ходьбе с кирпичиками на кирпичик. В ловкости проявляется способность точно оценить и выполнить движение с учетом его пространственных, временных и силовых характеристик [3].

Тарасова Т.А. в свою очередь считала, что ловкость развивается при условии пластичности нервных процессов, способности к ощущению восприятию собственных движений и окружающей обстановки [30].

Хухлаева Д.В. писала о том, что систематическое разучивание с детьми новых упражнений приводит к развитию ловкости. Обучение повышает устойчивость нервной системы, улучшает координацию движений, а также развивает способность овладевать новыми, более не простыми упражнениями [36].

Развитию ловкости способствует выполнение упражнений в изменяющихся условиях. Так в подвижных играх детям приходится непрерывно переключаться от одних движений к другим, ранее не обусловленными; быстро, без всякого промедления решать сложные двигательные задачи, сообразуясь с действиями своих сверстников [36].

Развитие быстроты движений у детей старшего дошкольного возраста.

«Быстрота» - способность человека совершать действия в минимальный для данных условий промежуток времени. Данное определение дают многие исследователи: Е.Н. Вавилова [4], Э.Я. Степаненкова [28], Л.В. Волков [5], В.М. Зациорский [10].

Быстрота проявляется в разнообразных формах, основными из которых являются:

- ✓ быстрая реакция на сигнал к двигательным действиям или их смене.
Э.Я. Степоненкова, В.М. Зациорский дают определение данной форме как латентное время двигательной реакции;
- ✓ скорость одиночного движения;
- ✓ способность повышать в короткое время темп движения по звуковому сигналу или в занятии игрой;
- ✓ частота циклических движений [10].

Эти формы проявления быстроты относительно друг к другу независимы. Воспитанник может владеть быстрой реакцией, но быть не торопливым в движении, и наоборот. Сложное сочетание этих форм определяет все случаи проявления скорости движений, по единичному проявлению нельзя судить о развитии других скоростных способностях.

Практически наибольшее значение имеет скорость целостных двигательных актов (бега, прыжков). Однако скорость в целостном сложно-координированном движении зависит не только от уровня быстроты, но и от других причин. Например, в беге скорость передвижения зависит от длины шага, а длина шага, в свою очередь, от длины ног и силы отталкивания. Поэтому скорость целостного движения лишь косвенно характеризует быстроту человека, и при детальном изучении именно элементы формы проявления быстроты являются наиболее показательными [13].

Проявление и развитие быстроты движений является рядом морфологических, биохимических изменений, происходящих в организме человека.

С точки зрения биохимии быстрота зависит от содержания аденозинтрифосфорной кислоты в мышцах и скорость её расщепления под влиянием нервного импульса, а также от быстроты её ресинтеза [8].

Максимальная частота движений зависит в основном от скорости перехода двигательных центров из состояния возбуждения в состояние торможения и наоборот, т. е. скорость движения зависит от подвижности нервных процессов.

Проявление быстроты движений зависит от их координационной сложности, от степени их автоматизации, величины волевых усилий интенсивности напряжения внимания.

Быстрота необходима для формирования и совершенствования бега, прыжков, метания, в подвижных играх, для успешного овладения многими видами спортивных игр. Также быстрота способствует развитию умения ориентироваться в изменяющихся условиях окружающей обстановки [29].

Для дошкольников характерно стремление к быстрым движениям, что связано с особенностями их организма; их нервной системой, которая характеризуется повышенной чувствительностью, быстрой сменой процессов возбуждения и торможения. Естественное стремление детей к непродолжительным скоростным движениям следует поддерживать и предлагать им разные упражнения для проявления быстроты, интересные игровые задания.

Е.Н. Вавилова выделяет две основные задачи, направленные на развитие быстроты:

- 1) упражнять в быстром начале движения, умение мгновенно реагировать действием на сигнал;
- 2) учить поддерживать высокий темп движения [4].

В.М. Зациорский несколько иначе формулирует направления в методике развития быстроты:

- ✓ Целостное развитие быстроты в определённом движении;
- ✓ Аналитическое совершенствование фактов, определяющих определённую скорость движения, например, совершенствование в технике движения [10].

При подборе упражнений для развития быстроты учитываются следующие требования:

- ✓ движение должно быть в основных чертах освоено ребёнком всначала в медленном темпе, иначе все усилия будут направлены на овладение действием, а не на быстрое его выполнение;

- ✓ упражнение не должно долго длиться, чтобы исключить снижение скорости и наступление утомления;
- ✓ упражнения необходимы, носить разнообразный характер. Следует повторять их в разных условиях, с разной интенсивностью, с усложнением. При этом исключается закрепление, стабилизация скорости, так называемого "скоростного барьера";
- ✓ упражнения лучше проводить в начале занятия или прогулки, для успешного их выполнения необходимо оптимальное состояние нервной системы, в условиях, когда дети не утомлены предыдущей деятельностью.

В методике развития быстроты предлагаются следующие упражнения.

Для развития быстроты реакции используются:

- ✓ старты из разных исходных положений: стоя, сидя, лёжа, из упора на коленях, спиной назад.
- ✓ чередование основных движений: прыжки – приседания, ходьба - прыжки.
- ✓ изменение направления движений при ходьбе и беге по звуковому сигналу.
- ✓ изменение темпа движений: ходьба - бег интенсивный, бег медленный - бег с ускорением.

Для лучшего развития способности в короткое время увеличивать темп движения используется:

- ✓ бег в максимальном темпе на дистанции 20 – 25 – 30м 5 – 6 раз;
- ✓ бег с ускорением;
- ✓ бег с высоким подниманием бедра, отведением голени назад.

Для развития умения приспосабливать и регулировать длину бегового шага применяют следующие средства:

- ✓ бег с перешагиванием через гимнастические палки, уложенные на разном расстоянии (одинаковом, уменьшенном, увеличенном);
- ✓ бег по обручам скрестным шагом [4].

1.3. Особенности физического развития детей 6-7 лет

Старший дошкольный возраст играет особую роль в развитии ребенка: в этот период жизни начинают формироваться новые психологические механизмы деятельности и поведения.

Возраст 5—6 лет характеризуется активизацией ростового процесса: за год ребенок может вырасти на 7—10 см, при этом показатели роста детей подготовительной группы несколько выше, чем у детей шестого года жизни. Изменяются пропорции тела. Совершенствуются движения, активно развиваются двигательные способности, двигательный опыт детей расширяется. Заметно улучшается координация и устойчивость равновесия, так необходимые при выполнении большинства движений. К тому же девочки имеют некоторое превосходство перед мальчиками [6].

У детей в этом возрасте стремительно развиваются крупные мышцы туловища верхних и нижних конечностей, мелкие мышцы остаются еще слабыми, особенно кистей рук. Инструктор по физической культуре и воспитатель уделяют особое внимание развитию мелкой моторики. Старшие дошкольники технически правильно выполняют большинство физических упражнений. Они способны критически оценить движения других детей, но самоконтроль и самооценка непостоянны и проявляются эпизодически. Расширяются представления детей о здоровье и здоровом образе жизни, о значении гигиенических процедур (для чего так необходимо мыть руки, чистить зубы и т.д.), занятий утренней гимнастики, спортом, закаливания. Дети 6-7 лет уже проявляют интерес к своему здоровью, обогащают знания о своем организме (органы движения, чувств, дыхания, пищеварения) и практические умения по уходу за ним [11].

Происходят большие изменения высшей нервной деятельности. В течение шестого года жизни ребенка совершенствуются основные нервные процессы — возбуждение и особенно торможение. Это благотворно сказывается на возможностях саморегулирования. Эмоциональные реакции в

этом возрасте становятся более устойчивыми. Ребенок уже не так быстро утомляется и становится более вынослив психически (что связано и с возрастающей физической выносливостью).

У детей на седьмом году жизни происходят большие изменения в физическом, эмоциональном, познавательном и социально-личностном развитии, формируется готовность к предстоящему обучению в школе[24].

Движения детей седьмого года жизни отличаются достаточной точностью и координированностью. Они хорошо различают направление движения, скорость, смену темпа и ритма. Увеличилась возможность пространственной ориентировки, заметно повысились проявления волевых усилий при выполнении отдельных упражнений, стремление добиться хороших результатов. У старших дошкольников вырабатывается эстетическое отношение к движениям, они начинают улавливать красоту и гармонию движений. Начинают проявляться личные интересы мальчиков и девочек в выборе физических упражнений и подвижных игр[31].

Дети старшего дошкольного возраста активно знакомятся с нормами здорового образа жизни. В интересной, наглядно-практической форме инструктор по физическому воспитанию обогащает понятия детей о здоровье, об организме и его потребностях, способах предупреждения травматизма, закаливании. Гигиенические навыки у детей становятся довольно устойчивыми. Возникает привычка самостоятельно следить за своим внешним видом, быть опрятными и аккуратными, пользоваться носовым платком, причесываться [37].

Повышаются общие умения детей о здоровьесберегающем поведении: элементарные правила безопасности, важности охраны органов чувств (слуха, зрения), правилах поведения в обществе в случае заболевания (при кашле, чихании прикрывать рот платком, отворачиваться, не пользоваться общей посудой с заболевшим), ведения о некоторых возможных травмирующих ситуациях, некоторых приемах первой помощи в случае травмы (порез, ушиб, ссадина), некоторых правилах ухода за больным

(выполнять просьбы, предложить чай, не шуметь, подать градусник, грелку, и т. п.)[38].

Освещенность спортивного зала, воздушный и тепловой режимы должны соответствовать принятым гигиеническим нормам. Возраст 6-7 лет отличается активизацией ростового процесса. Происходит быстрый рост конечностей. Следует помнить, что позвоночник ребенка 6-7 лет очень чувствителен к деформирующим воздействиям. Поэтому следует постоянно контролировать позу и осанку каждого ребенка – это обязательное условие нормального физического развития[18].

Воспитание физических качеств – обязательное условие полноценного физического развития дошкольников. Чтобы ходить, бегать, прыгать, ползать, метать – нужно обладать соответствующими двигательными качествами, которые нужно вовремя развивать.

Количество двигательных навыков и умений, которые необходимо сформировать у дошкольников, дается в программе воспитания в детском саду, он может быть углубленным при наличии соответствующих условий в дошкольных учреждениях, подготовленности детей, квалификации педагогов[20].

1.4. Характеристика фитнеса для детей

Проблемы гиподинамии у современных детей требует от педагога поиска новых форм и методов работы с детьми дошкольного возраста. Одной из таких форм является детский фитнес, который в настоящее время приобретает значительную известность.

Детский фитнес – это система мероприятий (услуг), направленных на поддержание и укрепление здоровья (оздоровление), нормальное физическое и психическое здоровье ребенка (соответствующее возрасту), его социальную адаптацию и интеграцию [32].

Использование элементов детского фитнеса в ДООУ (на занятиях по физкультуре, в рамках дополнительного образования) позволяет повысить объем двигательной активности, уровень физической подготовленности, знакомит с возможностями тела, учит получать удовольствие и уверенность от движений и физической деятельности, усиливает интерес к занятиям физическими упражнениями и, как следствие, укрепляет здоровье детей.

На таких занятиях царит непринужденная обстановка, свобода движения, возможность отступления от правил, бесконечность вариаций со спортивно-игровым оборудованием. Занятия элементами фитнеса создают благоприятные условия не только для физического, но и психомоторного развития дошкольников. Дети с удовольствием выполняют все задания, развивающие активность, самостоятельность, творческий подход и интерес к занятиям физкультурой [7].

В последние годы спектр фитнес-технологий, используемых в работе с детьми, значительно расширился:

- ✓ занятия в тренажерном зале;
- ✓ степ-аэробика;
- ✓ игровой стретчинг;
- ✓ фитбол-гимнастика;
- ✓ пилатес;
- ✓ Черлидин [33].

Одна из самых популярный и современных форм физкультурно-оздоровительной работы с детьми дошкольного возраста считаются - *занятия с использованием детских тренажеров*. В работе с детьми дошкольного возраста используются простейшие, и сложного приспособления: степы, мячи-фитболы, гимнастические роллеры, диски здоровья, детские резиновые эспандеры, скамьи для пресса, велотренажеры, беговые дорожки, мини-батуты, тренажеры гребли. Условно к тренажерам можно отнести также пластмассовые гантели и гантели до 0,5кг, шведские

стенки, коррекционные мячи большого диаметра, медболы, массажные коврики.

На таких занятиях тренируется сердечно-сосудистая, дыхательная системы, развивается общая выносливость, формируются двигательные умения и навыки, способствующие укреплению здоровья дошкольников, а также приобретается интерес и желание заниматься физкультурой и спортом. Занятия на тренажерах начинаются с нескольких минут и самых простых упражнений[32].

Игровой стретчинг своими упражнениями охватывают почти все группы мышц, дает понятные детям названия, животных или имитационных действий, и выполняются в форме сюжетно-ролевой игры, которая построена на сценарии то или иной сказки. На таком занятии предлагается игра-сказка, в которой дети превращаются в различных животных, насекомых и т.д., выполняя в такой форме физические упражнения. С имитацией образа, дети познают технику спортивных и танцевальных движений, подвижных игр, развивают творческую и двигательную активность, ориентировку в пространстве, скорость реакции, внимание и т.д. Эффективность имитирующих движений кроится еще и в том, что через образы можно ощущать частую смену активной деятельности из различных исходных положений и с большим разнообразием видов движения, что дает хорошую физическую подготовку на все группы мышц.

Метод игрового стретчинга основан на статическом растяжении мышц тела и суставно-связочного аппарата рук, ног, позвоночника, что позволяет предотвратить нарушения осанки и исправить ее, оказывающих глубокий оздоровительный эффект на весь организм занимающегося [7].

Одной из новейших технологий физической культуры является – фитбол-гимнастика. Фитбол – большой мяч для занятия аэробикой, используемый в оздоровительных целях. На сегодняшний день мячи различной упругости, больших размеров, веса применяются в педагогике, спорте, медицине. Такие мячи развивают мелкую моторику детей, что

напрямую связано с умственным развитием. Занятия на фитболах хорошо тренируют чувство равновесия, также происходит укрепление мышц спины и брюшного пресса, создавая прочный мышечный корсет, способствуют формированию правильного дыхания, повышают длительно вырабатываемый в обычных условиях навык правильной осанки.

Степ – аэробика – танцевальная аэробика с использованием специальных невысоких ступеней – степов (высота – 10см, длина – 40, ширина – 20; высота ножики - 7 и ширина – 4см). Это нетрадиционное приспособление, придуманное для работы с дошкольниками в возрасте 4 – 7 лет, способствует формированию осанки, костно-мышечного корсета, устойчивого равновесия, совершенствует точность движений, укрепляет сердечно-сосудистую, систему и дыхательную, усиливает обмен веществ, развивает координацию движений, уверенность и ориентировку в пространстве, улучшает психологическое и эмоциональное состояние занимающихся [32].

В настоящее время совершенствует точность движений детьми активно внедряется в работу с детьми это – зажигательные танцы спортивного характера с помпонами, комбинирование элементов акробатики и гимнастики, танцевального шоу и хореографии .

Занятия чирлидингом формирует развитие творческих и двигательных способностей и навыки дошкольников, что позволяет увеличить объем двигательной активности детей в дневном режиме, формирует навыки общения в работе со сверстниками.

Пилатес для детей в детском саду – это специально разработанная программа на основе простых упражнений Pilates, подобранных детям по возрастным категориям. Детям в возрасте 5 – 6 лет занятия преподают в виде игры. Подражая сказочным героям, дети, занимаясь физическими упражнениями , постепенно и не принужденно укрепляют мышцы тела, не заметив того, у них создается хороший мышечный корсет, развивается сила, гибкость, растяжка. На таких занятиях можно использовать

всевозможное физкультурное оборудование, подобрано особое музыкальное сопровождение, создающее приятную и непринужденную атмосферу. Все упражнения выполняются в умеренном темпе, медленно и нуждаются в полном концентрировании внимания, контроль за техникой выполнения их и правильным дыханием[33].

Применение свойств фитнес-технологий в дошкольном образовательном учреждении формирует интерес детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом, а так же к активному и здоровому отдыху, дает базовые представления о фитнесе как об одном из способов организации активного досуга[34].

1.5. Тесты для определения уровня развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста

Физическое воспитание детей дошкольного возраста занимает особое место в системе образования. Только в дошкольном детстве в результате правильного, целенаправленного педагогического воздействия идет укрепление здоровья детей, происходит тренировка физиологического функционирования организма, активно развиваются физические качества, основные движения, двигательные навыки, необходимые для всестороннего гармоничного развития личности.

Одним из наиболее важных направлений деятельности старшего воспитателя является педагогический контроль над реализацией программы по физическому воспитанию на основе анализа результатов диагностики физического подготовленности воспитанников.

Показатели, определяющие состояние здоровья дошкольников.

Программа комплексной оценки физических возможностей дошкольников предполагает анализ показателей, позволяющих определить состояние здоровья:

- ✓ телосложение;
- ✓ основные функциональные параметры;
- ✓ развитие двигательной сферы.

Комплексное изучение этих показателей дает возможность грамотно подойти к вопросу правильного физического развития детей, исключая интенсивное или одностороннее развитие того или иного уровня. Многочисленные научно-практические исследования выявили тесную взаимосвязь между показателями физического развития, развития двигательной сферы и функциональными возможностями организма ребенка. Основные критерии оценки состояния здоровья детей.

Оценка состояния здоровья детей основывается на четырех основных критериях:

- ✓ наличие или отсутствие функциональных нарушений и (или) хронических заболеваний;
- ✓ уровень функционального состояния основных систем организма (сердечно-сосудистой и дыхательной систем, опорно-двигательного аппарата и мышечной системы и пр.));
- ✓ степень устойчивости организма к неблагоприятным внешним воздействиям;
- ✓ достигнутого уровня развития и степень его гармоничности.

Во время медицинского обследования определяются вес и длина тела, окружность грудной клетки, пропорциональность телосложения, сила правой и левой кисти руки, жизненная емкость легких (жел), а также артериальное давление (ад) и частота сердечных сокращений в состоянии покоя (чсс). Органы здравоохранения проводят измерения параметров состояния здоровья и физического развития их оценка.

Помимо состояния здоровья, роста и весовых показателей, некоторых функциональных данных для наиболее точной и объемной характеристики физического состояния детей дошкольного возраста важна диагностика их физического развития. Уровень физической подготовленности отражает в первую очередь эффективность организации внедрения программ процесс физического воспитания, здоровье-сберегающих технологий и инновационных технологий. Вопросу контроля над динамикой физической подготовленности дошкольников старший педагог должен уделять в своей работе самое главное внимание.

Физическая подготовленность детей характеризуется совокупностью сформированных двигательных навыков и главных физических качеств. Физическими качествами называются отдельные качественные стороны двигательных возможностей ребенка, его двигательные способности. Они проявляются в конкретных действиях — основных движениях (ходьбе, беге, лазанье, метании, прыжках), физкультурных занятиях и игровых.

Одно и то же качество определяет успех в выполнении различных двигательных действий. Например, умение быстро двигаться позволяет быстро передвигаться, плавать, ездить на велосипеде. Кратковременное силовое напряжения нужны в лазанье, при выполнении прыжков, при метании предметов.

Развитие физических качеств у детей проявляются через двигательные навыки и умения, а они в свою очередь, вызваны большим уровнем их развития. Эти две стороны двигательной функции тесно взаимосвязаны и взаимозависимы. Если воспитание двигательных навыков у детей формируется при низком уровне развития двигательных качеств, то через некоторое время это может привести к закреплению неточных навыков движения.

Для того чтобы выполнить ряд двигательных действий дошкольникам необходим отчетливый уровень развития ловкости, быстроты, силы, выносливости. Без них движениям воспитанников, несмотря на их разнооб-

разие, не достаточной работоспособности и целесообразности, не могут показать полностью доступный резерв организма.

Показатель детской физической подготовленности значительно отражает возможности функциональных систем организма. Лучшие показатели физических качеств (например, быстроты) отмечаются при хорошем функциональном состоянии организма, при благоприятном эмоциональном фоне. В свою очередь при накоплении усталости в организме или при негативных эмоциях значительно снижаются частота и скорость движений, двигательная реакция заметно снижается, увеличивается число не правильных движений, наиболее трудно координированных.

Достоверность оценки физической подготовленности детей во много определяется ориентировании знаний возрастных особенностей и обоснованности развития моторной сферы, а также физических качеств дошкольников. Наиболее главными из этих особенностей являются их зависимость незавершенностью формирования физиологических структур организма и наличие в изменениях физического развития ребенка чувствительных к воздействиям внешних периодов. Свообразными для детей дошкольного возраста, считаются также большая изменчивость пропорций тела и неравномерное развитие функциональных систем организма ребенка. Это всеобуславливает необходимость внедрение методов обучения и диагностики развития двигательных навыков и физических качеств, строго соответствующих возможностям детей.

Проведение тестов уровня физической подготовленности детей, кажется, что наиболее объективными и интегральными показателями уровня развития физической подготовленности детей являются количественные и качественные результаты выполнения определенных двигательных заданий.

Требования по безопасности проведения тестирования.

Все тесты обязаны соответствовать возрасту детей, учитывая их здоровья и психофизическое развитие. В дошкольном образовательном

учреждении можно использовать тесты, официально заверенные не только образовательными, но и органами здравоохранения. Нельзя допускать автоматического перевода методик школьных программ в детские сады. Принцип "не навреди" полной мере должен действовать.

Дети не имеющие противопоказаний к выполнению контрольных тестов по состоянию здоровья (в соответствии с заключением врача дошкольного образовательного учреждения) принимаются к диагностике. С детьми, перенесшими острое заболевание, обострение хронического заболевания в течение месяца тестирование не проводится. Всю необходимую информацию о здоровье детей обеспечивает, медицинская сестра и в начале учебного года дает педагогу по физическому воспитанию.

Особенное наблюдение следует уделять дошкольникам с высокой возбудимостью и расторможенностью движений. Такие дети нуждаются в постоянном контроле со стороны педагога и медперсонала.

В начале проведения тестирования, педагогу нужно собрать дополнительную информацию:

- ✓ последнее заболевание ребенка (его диагноз, наличие выраженных осложнений, продолжительность);
- ✓ каким был сон перед тестированием (спокойный или тревожный, продолжительность);
- ✓ эмоциональное состояние (бодрое, хорошее, спокойное, усталое, несдержанное, вялое);
- ✓ жалобы ребенка на плохое самочувствие.

Обследование желательно проводить не ранее 40 мин после еды. Тестирование следует проводить, когда биологическая активности достигает высшего пика — с 9 утра до 13 ч дня, перед началом тестирования важно провести небольшую разминку, что бы подготовить организма детей к предстоящей нагрузке на мышцы.

физкультурный зал или участок, где проводится тестирование детей, должен быть заранее подготовлен (быть хорошо проветилированный; не

иметь посторонних предметов; стандартное, проверенное оборудование должно быть хорошо зафиксированным и не иметь острые края и т. п.).

Обязательное страхование детей при выполнении двигательных заданий, особенно это касается беговых упражнений, прыжков, упражнений на выносливость.

К выполнению двигательных тестов дошкольники допускаются только в специальной спортивной форме, которая подобрана в соответствии с сезоном и удобной для занятий.

Анализ и обработка полученных данных тестирования.

Оценка результатов является сложной задачей. Старший педагог обязан знать основные пути правильного анализа изучаемых показателей.

При оценке двигательных умений и физических качеств используются количественные и качественные показатели.

Во-первых, наиболее распространенным методом оценки физической подготовленности является сравнение средних показателей по группе с данными оценочных таблиц по возрастно-гендерным показателям физической подготовленности детей, разработанных на основе нормативов, как правило, для корректного географического района.

В результате анализа принято выделять детей со средним, высоким и низким уровнем физической подготовленности. Уровень определяется по большинству показателей, которые подпадают под соответствующую градацию. Например, высокая физическая подготовленность предполагает, что большинство показателей выше средних и не имеют низкого показателя; наличие большинства результатов ниже среднего свидетельствует о низкой физической подготовленности дошкольников.

Также необходимо выявить и качественные показатели, дающие представление об уровне овладения техникой движений у детей. Критерии оценки качества быть переведены в конкретную балльную систему, такую как 3- или 5-балльную шкалу.

Не стоит принимать данные оценочных таблиц в качестве точных нормативов (эталонов) и подставлять к ним результаты анализа проведенного тестирования детей. Соотнесенная мера определяет лишь место проверяемого среди диагностированных дошкольников. Важно изучить динамику индивидуальных признаков развития каждого обследованного ребенка. В этой связи более эффективным способом оценки служит повышение показателей двигательных навыков и физических качеств. Таких как, двигательное развитие ребенка определяется по таблицам как высокое, все-таки немало важных изменений в результатах выполнения заданий в течение всего года не произошло. И наоборот, у ребенка могут быть низкие показатели тестирования в сравнении со средними значениями при высоких темпах личного роста результатов.

В табл.1 представлены показатели физического развития, предлагаемые в ряде утвержденных образовательных программ для оценки физической подготовленности детей 6-7 лет[30].

Таблица 1

Показатели физического развития и двигательной подготовленности детей

6 – 7 лет

Показатель	Пол	Уровень развития		
		Ниже среднего	Средний	Высокий
Быстрота				
Бег на 30 м (с)	М	9,0 – 8,5	8,4 – 7,6	7,5 – 7,3
	Д	9,3 – 9,0	8,9 – 7,7	7,6 – 7,4
Динамометрия (сила кисти рук, кг)				
Правая рука	М	9,0 – 9,5	9,6 – 14,4	14,5 – 14,8
	Д	7,3 – 7,8	7,9 – 11,9	12,0 – 12,3
Левая рука	М	8,9 – 9,1	9,2 – 13,4	13,5 – 13,8
	Д	6,2 – 6,7	6,8 – 11,6	11,7 – 12,2
Скоростно-силовые качества				
Прыжок в длину с места (см)	М	85,8 – 86,2	86,3 – 108,7	108,8 – 109,2
	Д	77,0 – 77,6	77,7 – 99,6	99,7 – 100,0
Прыжок в высоту с места (см)	М	16,7 – 20,9	21,1 – 26,9	27 – 27,3
	Д	16,0 – 20,0	20,9 – 27,1	27,2 – 27,6

Бросок набивного мяча двумя руками из-за головы из и.п. стоя (см)	М	209 – 220	221 – 303	304 – 309
	Д	146 - 156	156 - 256	257 – 262
Метание мешочка с песком вдаль правой рукой (м)	М	3,9 – 4,3	4,4 – 7,9	8,0 – 8,6
	Д	2,8 – 3,2	3,3 – 4,7	4,8 – 5,2
Метание мешочка с песком вдаль левой рукой (м)	М	2,8 – 3,2	3,3 – 5,3	6,4 – 5,8
	Д	2,5 – 2,9	3,0 – 4,7	4,7 – 5,2
Гибкость				
Наклон туловища в перед на гимнастической скамейке (см)	М	2 – 2	3 – 6	7 – 9
	Д	1 – 3	4 – 8	5 – 10
Выносливость				
Бег на 120 м		36,0 – 35,8	35,7 – 29,2	29,1 – 28,5
Ловкость				
Бег на 10 м между предметами (с)	М	5,8 – 5,1	5,0 - 5,1	4,1 – 4,0
	Д	6,7 – 6,1	6,0 – 5,0	4,9 – 4,1
Статическое равновесие				
Удержание равновесия на одной ноге (с)	М	20 – 39	40 – 60	62 – 70
	Д	0 – 49	60 – 60	62 – 70

Глава 2. Организация и методы исследования

2.1. Организация исследования

С целью изучения эффективности применяемой методики развития быстроты и ловкости у детей старшего дошкольного возраста, было организовано и проведено педагогическое исследование в 2017-2018 гг. на базе МБДОУ «ДСОВ «Семицветик» п. Андра ХМАО-Югра, Тюменской области. В исследовании принимали участие девочки и мальчики подготовительной к школе группы в возрасте 6-7- лет, в составе 10 человек с одинаковым уровнем физической подготовленности.

Исследования по теме выпускной квалификационной работе проводились в три этапа.

Первый этап включал изучение и анализ литературы по теме исследования. На данном этапе нами также были определены объект, предмет, цель и задачи исследования.

На втором этапе были разработаны и составлены комплексы упражнений и подобраны игры на развитие быстроты и ловкости, старших дошкольников, которые проводились после дневного сна в виде игрового занятия с элементами степ-аэробики, фитбол-гимнастики, игрового стретчинга с музыкальным сопровождением, как дополнительная форма физического воспитания. На этом же этапе у испытуемых было проведено исходное тестирование уровня развития быстроты и ловкости.

На третьем этапе проводилось заключительное контрольное тестирование быстроты и ловкости у детей испытуемой группы, математико-статистическая обработка полученных данных и подведение итогов.

2.2. Методы исследования

Для решения задач, поставленных в работе, использовались следующие методы:

- ✓ анализ и обобщение научно методической литературы;
- ✓ педагогическое тестирование;
- ✓ педагогический эксперимент;
- ✓ методы математико-статической обработки материала.

Анализ и обобщение научной литературы.

На первом этапе работы была изучена литература по проблеме развития физических качеств у старших дошкольников, так же изучена литература по теории и методике физического воспитания, возрастной физиологии, педагогики и психологии.

Анализировалась специальная методическая литература, имеющая отношение к теме исследования и позволяющая определить основные тенденции в развитии теории и практики физического воспитания по вопросу повышения уровня развития физических качеств (быстроты и ловкости) у детей 6-7 лет.

Педагогическое тестирование.

Для оценки уровня развития физических качеств у детей 6-7 лет применялись следующие тесты.

1. Бег на 30 м. (с).

Оборудование. На беговой дорожке (ширина 3 м, длина 30 м) хорошо видимой линией отмечается линия старта. За линией финиша на расстоянии 3 м устанавливается яркий ориентир (игрушка, стойка), для того чтобы дети не снижали скорость задолго до финишной линии. Готовятся флажок, секундомер.

Методика проведения.

До начала выполнения бега на 30м выполняется комплекс упражнений, подготавливающих мышцы рук, туловища и ног, голеностопный, тазобедренный суставы.

Затем на старт выходят два мальчика или две девочки. Остальные дети стоят или сидят на гимнастической скамейке. На старте ребенок принимает удобную ему позу. Воспитатель, стоя рядом с детьми, подает команды: «Внимание!» - и поднимает флажок, «Марш» - и одновременно опускает флажок. Инструктор включает секундомер с началом движения ребенка на старте и останавливает его после пересечения линии финиша. После пробега дети возвращаются назад шагом. Выполняются 2 попытки.

Количественный показатель быстроты: продолжительность бега в секундах.

Качественные показатели бега:

- Небольшой наклон туловища, голова прямо;
- Руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед - внутрь;
- Быстрый вынос ноги маховой ноги (под углом примерно 60 – 70°);
- Прямолинейность, ритмичность бега.

2. Бег на 10 м между предметами(с).

Оборудование. На беговой дорожке (длина 10 м) расставляются 8 кеглей на расстоянии 1м; расстояние между стартом и первой кеглей, а также между последней кеглей и финишем – 150 см.

Методика проведения.

Инструктор дает задание: пробежать как можно быстрее между кеглями, не задев их. По команде ребенок бежит к финишу. Инструктор (на финише) фиксирует количественные показатели. Выполняется две попытки.

Количественный показатель ловкости: время, в секундах, затраченное на выполнение задания.

Качественные показатели бега:

- небольшой наклон туловища, голова прямо;

- руки полусогнуты, энергично отводятся назад, слегка опускаясь, затем вперед-внутри, быстрый вынос бедра маховой ноги;
- прямолинейность, ритмичность бега;
- точность движения (бег без задевания кеглей).

3. Теппинг-тест (движение руками, стоя на месте за 10 с).

Методика проведения.

И.П. – о. стойка по команде «марш» испытуемый начинает «беговые» движения руками. Время выполненного теста – 10 с. Подсчитываются количество движений ребенка за 10 с. Движения выполняют обе руки, а подсчет идет по движению правой или левой руки т.е. по одной руке, которая выполняет движения вперед-назад[16].

4. Бег на месте за 10 с.

Тестирование проводится в помещении. Между двумя стойками на расстоянии 1 м натягивают эластичный резиновый бинт на высоте колена испытуемого, согнутого под прямым углом ноги.

Методика проведения.

По команде «марш» испытуемый начинает с максимальной частотой движений быстрый бег на месте, каждый раз касаясь бедром ноги натянутой резины. Под счет шагов ведется по касанию правым или левым бедром ноги натянутого бинта и умножается на 2 [16].

Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент проводился в течении учебного 2017-2018 гг., на базе МБДОУ «ДСОВ «Семицветик» п. Андря ХМАО-Югра, тюменской области.

Суть педагогического эксперимента заключалась в исследовании эффективности применения детского фитнеса, направленного на развитие быстроты и ловкости у детей 6-7 лет.

В эксперименте приняли участие дети подготовительной к школе группы, в составе 10 человек (5 девочек и 5 мальчиков).

Занятие по фитнесу длилось 35 минут. Было разделено на три части. В подготовительной части обеспечивалось разогревание организма, и подготовка его к главной физической нагрузке и проводилось в легком ритме. В основной части упражнения выполнялись под энергичную музыку в чередовании быстрого и медленного темпа. Также проводилась подвижная игра с использованием физкультурного инвентаря (например: если занятие проводилось с использованием степов, то подбирались подвижная игра «Бездомный заяц», «Охотники и обезьяны»). В заключительной части занятия использовались упражнения на дыхание и расслабление, выполняемые в медленном темпе.

Основным содержанием занятий по детскому фитнесу являются:

- ✓ степ-аэробика;
- ✓ фитбол-гимнастика;
- ✓ игровой стрейчинг.

Степ-аэробика состоит из следующих упражнений:

Основной шаг.

- ✓ Шаг ноги врозь, ноги вместе.
- ✓ Приставной шаг с касанием на платформе или на полу.
- ✓ Шаги с подъемом на платформу и сгибанием ноги вперед (различные варианты) касание платформы носком свободной ноги.
- ✓ Шаг через платформу.
- ✓ Выпади в сторону и назад.
- ✓ Приставные шаги в право, лево, вперед, назад, с поворотами.
- ✓ Шаг на угол.
- ✓ Прискоки (наскок на платформу на одну ногу).

- ✓ Прыжки.
- ✓ Выпады.
- ✓ Шасси – боковой галоп, в сторону небольшими шажками.
- ✓ Танцевальные шаги.

Содержание Фитбол-гимнастики:

Комплекс №1

1. И.п. – сидя на фитболе, кисти положить на плечи. 1 – опустить кисти на фитбол, 2 – и.п. (повторить 8-10 раз)
2. И.п. – о.с.: лицом к фитболу, руки за спиной, ноги врозь. 1 – 2 – наклон вперед (спину не округлять, ноги прямые), положить ладони на фитбол; 3- 4 – и.п. (повторить 8-10 раз).
3. И.п. – сидя на фитболе, руками держимся за фитбол. 1-2- левую ногу согнуть и поставить стопой на фитбол; 3-4 – и.п. То же выполнить правой ногой (повторить 6-8 раз, каждой ногой).
4. И.п. – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – наклон вперед, коснуться правой ноги рукой; 3-4 – и.п. то же выполнить в другую сторону (выполнить 6-8 раз в каждую сторону).
5. И.п. – сидя спиной к фитболу, держимся руками за фитбол. 1-2 – выпрямить ноги; 3-4 – ноги согнуть (выполнить 6-8 раз)
6. Ходьба вокруг фитбола в чередовании с подскоками с ноги на ногу.
7. И.п. – сидя на фитболе, руки через стороны – вдох. Опустить руки – выдох (повторить 10 раз).

Комплекс №2

1. «Хлопки» И.п. – о.с. лицом к фитболу. На счет 1-2 – руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши, произнести слово «хлоп», на счет 3-4 – и.п. (выполнить 8 раз).
2. «Достань носки» И.п. – сидя на фитболе ноги врозь, руки на поясе, сделать вдох; 1-2 – руки через стороны вверх, наклониться вперед, коснуться носков – выдох; 3-4 – и.п. (выполнить 6-8 раз).

3 «Приседание» И.п. – стоя лицом к фитболу. 1-2 – поднимая пятки и разводя колени, присесть, руки прямые на фитболе, спина прямая; 3-4 – и.п. (выполнить 10-12 раз).

4. «Поворот» И.п. – спиной к фитболу, руки на поясе. 1-2- поворот на право, правой рукой коснуться фитбола; 3-4 – и.п. то же выполнить в левую сторону. Ноге не сгибать, смотреть в сторону поворота (повторить 6-8 раз в каждую сторону).

5. «Ноги врозь» И.п. – сидя на полу, лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 – согнуть ноги ближе к себе; 2 – ноги врозь, не задевая фитбола (выполнить 6-8 раз).

6. «Шаги и прыжки» И.п. – стоя боком к фитболу. Сделать 10-12 шагов, не отрывая носков ног, прыжки вокруг фитбола, ходьба на месте (выполнить 6-8 раз).

Комплекс №3

1. «Шагают пальцы» И.п. – стоя на коленях, сесть на пятки. Фитболс права. Перебирая пальцами правой руки, прокатить фитбол вокруг себя. То же выполнить влево (повторить 6 раз).

2. «Насос» И.п. – сидя на фитболе, руки на поясе, вдох. 1-2 – наклон вправо (влево), на выходе произносить звук «ш-ш-ш»; 3-4 – вернуться в и.п. (выполнить 6-8 раз).

3. «Работают ноги» И.п. – сидя на полу лицом к фитболу, ноги врозь, руки в упоре по бокам. 1 – согнуть правую ногу; 2 – и.п. тоже левой ногой. Одновременно сгибая и поочередно выпрямляя каждую ногу, и наоборот. (выполнить 12 раз).

4. «Посмотри на руку» И.п. – сидя на фитболе, руки на поясе. 1-2 – поворот на право, правую руку в сторону, посмотреть на руку; 3-4 – и.п. тоже выполнить в лево (повторить 6 раз в каждую сторону).

5. «Спрячемся» И.п. – сидя на полу лицом к фитболу, ноги врозь, спина прямая. 1-4 – перебирая ладонями по фитболу, прокатывая его вперед,

наклонится; 5-8 – перебирая ладонями по фитболу, вернуться в и.п. (выполнить 6 раз).

6. «Высоко» И.п. – стоя с фитболом в руках. 1-2 – подняться на носки, руки с фитболом вверх; 3-4 – вернуться в и.п. (выполнить 6 раз).

Комплекс №4

1. И.п. – сидя на фитболе, руки к плечам. 1-4 – круговые движения согнутых в локтях рук вперед, назад. (выполнить 4 раза).

2. И.п. – сидя на фитболе руки вверх, правая нога вправо. 1-2 – наклон к правой ноге; 3-4 – и.п. тоже выполнить влево (повторить 6 раз в каждую сторону).

3. И.п. – лежа на фитболе на животе, руки на полу. 1 – поднять вверх правую ногу; 2 – и.п.; 3-4 тоже левой ногой. (выполнить 6 раз каждой ногой).

4. И.п. – сидя на фитболе держась на него руками. 1-4 – переступать ногами вперед, перейти в положение лежа спиной на фитболе; 5-8 – и.п. (повторить 6 раз).

5. И.п. – лежа на полу, ноги прямые на фитболе. 1-2 – поднять таз от пола, опираясь ногами на фитбол (выполнить 6 раз).

6. И.п. – сидя на фитболе, руки за головой. 1 – наклон вправо, коснуться локтем правого бедра; 2 – и.п.; 3-4 – выполнить то же в другую сторону (повторить 6 раз).

7. Прыжки с фитболом в руках.

В содержание игрового стретчинга входили следующие упражнения:

Упражнение №1 «Дерево»

И.п. - пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища.

1) Поднять руки над головой сделать – вдох.

2) Опустить руки вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение №2 «Кошечка»

И.п. - стоя в упоре на колени и ладони.

- 1) Прогнуться в позвоночном отделе, поднять голову вверх, вперед -вдох.
- 2) Округлить позвоночник, опустить голову вниз -выдох.

Упражнение №3 «Звездочка»

И.п. – основная стойка, стопы параллельно друг к другу, руки опущены вдоль тела.

- 1) Поднять руки в стороны ладони вниз, сделать -вдох.
- 2) Опустить руки вниз, расслабиться – выдох.

Упражнение №4 «Дуб»

И.п. – основная стойка, стопы параллельно друг другу, руки вдоль тела.

- 1) Поднять руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприед, ногами хорошо упираться в пол сделать -вдох.
- 2) Опустить руки, расслабиться -выдох.

Упражнение №5 «Солнышко»

И.п. – основная стойка, правая(левая) стопа развернута наружу, руки в развести в стороны.

- 1) При выдохе - наклон в право (лево), пока правая (левая) рука не коснется земли, левая (правая) рука поднята вверх.

Упражнение №6 «Волна»

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

Упражнение №7 «Лебедь»

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

- 1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.
- 2) Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе.
- 3) И.п.

Упражнение №8 «Слоник»

И.п. Ноги на ширине плеч, пальцы ног направлены вперед, ладони согнутых в локтях рук лежат на бедрах, позвоночник вытянут вверх.

1) На выдохе – потянуться вперед вверх, наклон вперед до полного касания руками пола, пятки не отрываются от пола, спина прямая, ладони лежат на полу на ширине плеч.

2) И.п.

Упражнение №9 «Рыбка»

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны находиться на одном уровне.

3) И.п.

Упражнение №10 «Змея»

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

Упражнение №11 «Веточка»

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

Упражнение №12 «Гора»

И.п. Лежа на спине, ноги согнуты, стопы стоят на полу, руки лежат вдоль туловища.

1) Оторвать бедра и таз от пола, поднять таз выше живота – вдох.

2) Выдох – и.п.

Упражнение №13 «Большая ель»

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз.

Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

Упражнение №14 «Цапля»

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

- 1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.
- 2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.
- 3) И.п.

Упражнение №15 «Волк»

И.п.: сесть в позу прямого угла. Согнуть одну ногу в колене и разместить её так, чтобы подошва ступни касалась внутренней поверхности бедра другой ноги, колено лежит на полу.

1. Поднять руки вверх, потянуться.
2. Наклониться вперёд, достать руками пальцы выпрямленной ноги. Постараться прижать лоб к колену вытянутой ноги, задержаться.
3. И.п.

Упражнение №16 «Заяц»

И.п.: встать на четвереньки, пальцы ног упираются в пол.

1. Передвигая руки к ногам, выпрямляя колени, постараться встать на пятки, руки от пола не отрывать.
2. Вернуться в и.п.

Упражнение №17 «Медведь»

И.п. сесть в позу прямого угла, ноги согнуть в коленях, слегка разведя их.

Пятки приблизить к ягодицам. Руки провести под внешнюю сторону согнутых ног, захватить ладонью стопу с внешней стороны.

1. Поднять правой рукой правую ногу, стараясь выпрямить колено, задержаться.
2. Вернуться в и.п. 3–4. Прodelать то же движение левой ногой.

Упражнение №18 «Носорог»

И. п. лечь на спину, руки заложить за голову, ноги выпрямить, пальцы ног вытянуть. Поднять голову и плечи, одновременно поднять одну ногу, сгибая её в колене. Стараться коленом коснуться носа.

упражнение №19 «Верблюд»

Стоя на коленях, ноги вместе. Медленно наклонять корпус назад до тех пор, пока ладони не коснутся пятки. Взяться обеими руками за пятки и продвинуть корпус слегка вперед, увеличивая прогиб в позвоночнике.

Методы математико-статистической обработки материала.

Результаты исследования обрабатывались с помощью специальных программ Excel для Windows с помощью нахождения среднего арифметического значения, ошибки средней арифметической. Достоверность различий определялись по методике Стьюдента.

Глава 3. Результаты исследования и их обсуждение

Реализация запланированного педагогического эксперимента была организована и проведена в течение 2017-2018 года. На первом этапе был выявлен исходный уровень развития быстроты и ловкости у старших дошкольников. В эксперименте приняли участие 10 детей подготовительной к школе группы. Тестирование уровня развития быстроты и ловкости проводилось в начале и в конце эксперимента. В табл. 2 представлены результаты тестирования за период эксперимента у девочек (приложение 1,2) и у мальчиков (приложение 3,4).

Таблица 2

Результаты тестирования девочек за период эксперимента

№	Тест	Исходный результат	Итоговый результат
		$M \pm m$	$M \pm m$
1	Бег на 30 м,с	$7,8 \pm 0,1$	$7,3 \pm 0,5^*$
2	Бег 10 м между предметами,с	$5,5 \pm 0,1$	$4,8 \pm 0,7^*$
3	Бег на месте за 10 с, кол-во раз	$19 \pm 0,2$	$22 \pm 0,3^*$
4	Теппинг-тест (движение руками, стоя на месте за 10 с), кол-во раз	$15 \pm 0,6$	$17 \pm 0,4^*$

Примечание: *- результаты статистически достоверны, $P < 0,05$



Рис.1. Динамика результата в беге на 30м у девочек за период эксперимента,(с).

Из представленной диаграммы видно, что результат бега значительно улучшился, что свидетельствует о повышении уровня быстроты у девочек. Прирост результата составил 6,4%.

На рис. 2.отображены результаты теста «бег на 10 м между предметами.

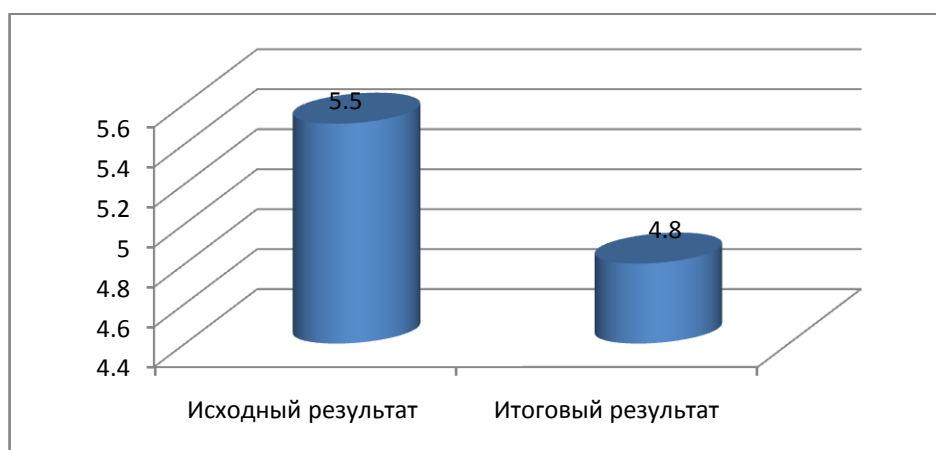


Рис. 2. Динамика результата в тесте «бег на 10 м между предметами» у девочек за период эксперимента, (с).

На рис. 2 видно, что результат бега на 10 м между предметами, у девочек за период эксперимента заметно улучшился в среднем на 0,7 с. Эти изменения носили достоверный характер ($P < 0,5$), что свидетельствует о

повышении уровня развития ловкости у испытуемых. Прирост результата был равен – 13%.

Результаты теста «Бег на месте за 10 с» отображены на рис. 3.

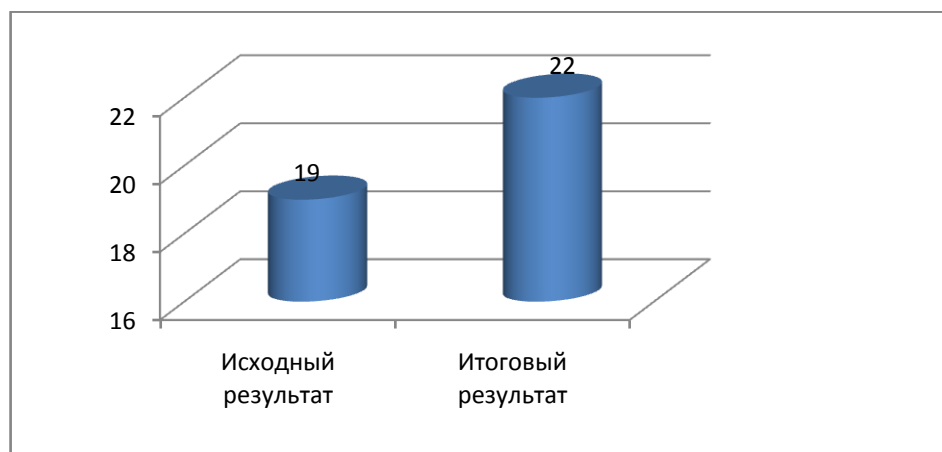


Рис. 3. Динамика результата в тесте «бег на месте за 10 с» у девочек за период эксперимента, (кол-во раз).

На представленной диаграмме видно, что результат теста «бег на месте за 10 с» значительно улучшился. Количество движений увеличилось в среднем на 3,0. Статистически различия подтвердились ($P < 0,05$).

На рис. 4 представлен теппинг-тест (движение руками, стоя на месте за 10 с).



Рис. 4. Динамика результата в тесте «движение руками стоя на месте 10 с» у девочек за период эксперимента (кол-во раз).

Из представленной диаграммы видно, что результаты теста испытуемых увеличился. Результат увеличился на 2 движения. Статически различия подтвердились ($P < 0,05$).

В табл. 3 представлены результаты мальчиков за период эксперимента.

Таблица 3

Результаты тестирования мальчиков за период эксперимента

№	Тест	Исходный результат	Итоговый результат
		$M \pm m$	$M \pm m$
1	Бег на 30 м, с.	$7,8 \pm 0,2$	$7,3 \pm 0,5^*$
2	Бег 10 м между предметами, с	$5,1 \pm 0,2$	$4,4 \pm 0,7^*$
3	Бег на месте за 10 с, кол-во раз	$21 \pm 0,2$	$26 \pm 0,4^*$
4	Теппинг-тест (движение руками, стоя на месте за 10 с), кол-во раз	$20 \pm 0,2$	$23 \pm 0,2^*$

Примечание - * результаты статистически достоверны, $P < 0,05$.



Рис. 5. Динамика результата в тесте «бег на 30 м» у мальчиков за период эксперимента, с.

Анализ результатов, отображенных на рис.3 свидетельствует о значительном улучшении скорости бега. Результат повысился на 0,4 с. Статистически различия подтвердились ($P < 0,05$). Прирост результата составил 5%.

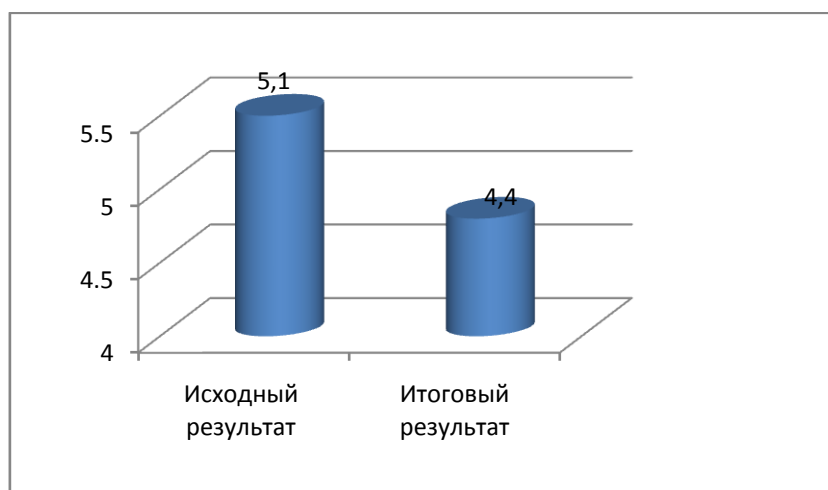


Рис. 6. Динамика результата в тесте «бег на 10 м между предметами» у мальчиков за период эксперимента, с.

На начальном этапе педагогического эксперимента мальчики показали результат, равный 5,1 с. В конце эксперимента результат был улучшен на 0,7 с. Изменение результата носило достоверный характер. Прирост составил 14%, что свидетельствует о значительном повышении координационных способностей у детей, участвующих в эксперименте.



Рис. 7. Динамика результата в тесте «бег на месте за 10 с» у мальчиков за период эксперимента (кол-во раз).

Из рисунка видно, что результат теста «бег на месте за 10 с» у мальчиков за период эксперимента улучшился в среднем на 5 движений быстрее. Статически различия подтвердились ($P < 0,05$).

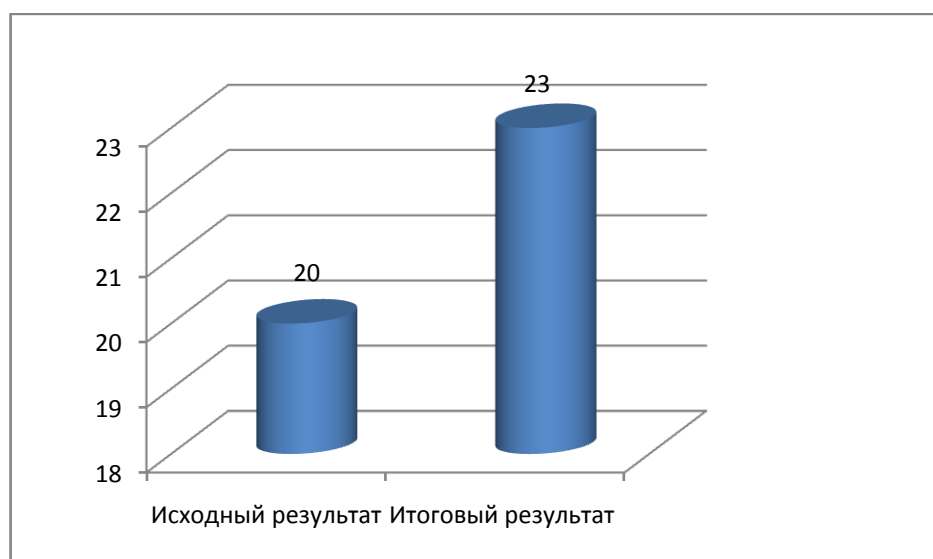


Рис. 8. Динамика результата в тесте «движение руками стоя на месте за 10 с» у мальчиков за период эксперимента,(кол – во раз).

Результат теста «движение руками стоя на месте за 10 с» показал повышение динамики, что видно из рис. 8. Движения стали быстрее в среднем на 3 движения.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Физическое воспитание дошкольников играет большую педагогическую роль. Оно воспитывает в дошкольнике здоровый дух, помогает ему в дальнейшем, добиться успехов, быть физически подготовленным к трудностям. Физически воспитанные дошкольники становятся здоровыми людьми и полноценными гражданами в обществе.

В процессе физического воспитания нельзя утратить прогрессивную, гуманистическую, личностную направленность физического воспитания. Проблемы физического воспитания должны занять подобающее место в Государственной программе по воспитанию молодежи. Должна произойти корректировка проблем физического воспитания и путей его реализации. Этот процесс должен быть перманентным, приводящим к действенным практическим шагам, способствующим повышению качества жизни и оздоровления детей.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы.

1. Дошкольный возраст является благоприятным периодом для развития таких физических качеств, как быстрота и ловкость.
2. Для повышения уровня развития быстроты и ловкости на занятиях с дошкольниками применялись дополнительные средства физического воспитания: степ-аэробика, фитбол-гимнастика, игровой стретчинг.
3. В процессе применения дополнительных средств физического воспитания зафиксирована эффективность их воздействия на развитие быстроты и ловкости у дошкольников 6-7 лет, что подтверждается результатами педагогического эксперимента.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Бернштейн, Н. А. О ловкости и ее развитии [Текст] / Н. А. Бернштейн – М., 1991.
2. Богина, Т.Л. Охрана здоровья детей в дошкольных учреждениях [Текст] / Т. Л. Богина – М.: Мозайка-Синтез, 2005 – 112 с.
3. Вавилова, Е.Н. Развивайте у дошкольников ловкость, силу, выносливость [Текст]/ Е. Н. Вавилова– М., 1981.
4. Вавилова, Е.Н. Учите детей бегать, лазать, метать [Текст] / Е. Н. Вавилова – М., 1985.
5. Волков Л.М. Влияние упражнений разной направленности на развитие физических качеств младших школьников. [Текст] / Л.М. Волков – М.: АСТ, 2003. – 220 с.
6. Глазырина, Л.Д. Методика физического воспитания дошкольного возраста [Текст] / Л.Д. Глазырина, В.А. Овсянкин. - М.: Гуманит. изд. центр Владос, 2001. - 176 с.
7. ДЕТСКИЙ ФИТНЕС. Учебное пособие. [Текст] / – М.: ООО «УИЦ «ВЕК», 2006. - 160
8. Дорожнова К.П. Роль социальных и биологических факторов в развитии ребенка.[Текст] / К.П. Дорожнова – М.: 1995
9. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твое здоровье. Укрепление здоровья. [Текст] / Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцева – СПб., 2000.
- 10.Зациорский М.В. Физические качества спортсмена. [Текст] / М.В. Зациорский. – М.: Физкультура и спорт, 1970
11. Здоровый ребенок: Рекомендации по работе в детском саду, в начальной школе. [Текст] – М., АРКТИ, 2004 – 264 С.
- 12.Картушина М.Ю. Зеленый огонек здоровья [Текст] / М.Ю. Картушина – М., ТЦ Сфера, 2007
- 13.Кенеман, А.В. Теория методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / А. В. Кенеман - М.: 1978. - 272с.

14. Каштанова Г.В. Медицинский контроль за физическим развитием дошкольников и младших школьников: практ. пособие [Текст] / Г.В. Каштанова, Е.Г. Мамаева. – М.:АРКТИ, 2006. – 64с.
15. Лескова, Г.П. Общеразвивающие упражнения в детском саду [Текст] / Г. П. Лескова - М.: 1981. – 160с.
16. Лях В.И. Понятие «координационные способности» и «ловкость» //Теория и практика физической культуры. [Текст] / В.И. Лях – М.: 1993. №8. – с 44-46
- 17.Матвеева, А.П. Методика физического воспитания с основами теории [Текст]/ С. Б. Мельникова – М.: 1991.
- 18.Мартынов, М.П. Здоровье ребенка в наших руках [Текст] / М. П. Мартынов – М., 1991.
- 19.Мотылявская Р.Е. Двигательная активность – важное условие здорового образа жизни [Текст] / Р.Е. Мотылявская, Э. Я. Каплан , В.К. Велитченко // Теория и практика физической культуры. -1998. – № 7.- с. 14
20. Научно-практический журнал Инструктор по физкультуре 2010, №3, №4, 2011, №1, №6, [18], № 7 [19].
- 21.Ноткина Н.А. Двигательные качества и методика их развития у дошкольников. [Текст] / Н.А. Ноткина – СПб.: Питер, 2004. – 192 с.
22. ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ШКОЛЫ. Основная общеобразовательная программа дошкольного образования [Текст] / под ред. Н. Е. Вераксы, Т.С.Комаровой,М. А. Васильевой. - М.: МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2010.- 304 с.
- 23.Кожухова, Н.Н. Воспитатель по физической культуре в дошкольных учреждениях: Учеб. Пособие для студ. высш. сред.пед. учеб. заведений [Текст] / Н.Н. Кожухова – М.: Издательский центр "Академия", 2002. - 320 с.

24. Оверчук Т.И. Здоровье и физическое развитие детей в дошкольных образовательных учреждениях. [Текст] / Т.И. Оверчук - М.: Просвещение, 2004
25. Осокина, Т.И. Физическая культура в детском саду [Текст] / Т. И. Осокина - М., 1986. -304с.
26. Пензулаева, Л.И. Физкультурные занятия с детьми 6-7 лет [Текст] / Л. И. Пензулаева - М., 1988.-143с.
27. Погадаев, Г.И. Физкульт - Ура! Физическая культура дошкольников [Текст] / Г.И. Погадаев. - М.: Школьная пресса, 2003. - 96
28. Степаненкова, Э.Я. Физическое воспитание в детском саду. Программа и методические рекомендации. [Текст] / Э.Я. Степаненкова. - М.: Мозаика - Синтез, 2006. - 96 с.
29. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб. Заведений [Текст] / Э. Я. Степаненкова. – М.: Издательский центр «Академия», 2001. – 368с.
30. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста: Методические рекомендации для руководителей и педагогов ДОУ [Текст] / Т. А. Тарасова. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 176 с. – (Приложение к журналу «Управление ДОУ»).
31. Тонкова-Ямпольская, Р.В. Воспитателю о ребёнке дошкольного возраста [Текст]/ Р. В. Тонкова-Ямпольская, Е. Т. Чертова - М., 1987. - 224с.
32. Фирилёва Ж.Е., Сайкина Е.Г. «Фитнес-данс». [Текст] / Ж.Е. Фирилёва, Е.Г. Сайкина. - с.- П. 2007.
33. Фирилева В.Г., Сайкина Н.Г. «САФИ-ДАНСЕ» [Текст] / В.Г. Фирилева, Н.Г. Сайкина. - Пособие. Санкт-Петербург. ДЕТСТВО – ПРЕСС. – 2006 г.
34. Фитнес в детском саду. О.Н. Рыбкина, Л.Д. Морозова/Москва, 2014

- 35.Холодов, Ж.К., Теория и методика физического воспитания и спорта [Текст] / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр "Академия", 2004. - 480
- 36.Хухлаева, Д.В. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста [Текст] / Д. В. Хухлаева- М., 1976.
- 37.Шебеко, В.Н. Формирование личности дошкольника средствами физической культуры: монография [Текст] / В.Н. Шебеко. – Минск: Белорус.гос. пед. ун-т им. М. Танка, 2000. 178 с.
- 38.Шебеко, В.Н. Физическое воспитание дошкольников [Текст] / В. Н. Шебеко, В. А. Шишкина Н.Н. Ермак – М.; 1996.
39. Шишкина, В.А., Какая физкультура нужна дошкольнику [Текст] / М. В. Мащенко – М.: Просвещение, 2002 – 79с.
40. Юрко, Г. П. Функциональные возможности физическая работоспособность дошкольников // Умственная и физическая работоспособность детей дошкольного возраста [Текст] / Г. П. Юрко – М., 1977.

Приложение 1

Протокол исходного тестирования девочек

№	ИФО	Тесты			
		Бег на 30 м, с	Бег 10 м между предметами, с	Бег на месте 10 с, кол-во раз	Теппинг-тест (движение руками, стоя на месте за 10 с), кол-во раз
	Бучельникова Агата	8,0	6,0	18	15
	Кондратьева Анастасия	7,6	5,1	20	19
	Никитина Алена	7,9	5,8	18	14
	Осипова Варвара	8,0	5,9	16	13
	ПфлюгАделина	7,6	4,8	24	17

Протокол итогового тестирования девочек

№	ИФО	Тесты			
		Бег на 30 м, с	Бег 10 м между предметами, с	Бег на месте 10 с, кол-во раз	Теппинг-тест (движение руками, стоя на месте за 10 с), кол-во раз
	Бучельникова Агата	7,8	5,7	20	17
	Кондратьева Анастасия	7,3	4,5	26	21
	Никитина Алена	7,3	4,8	20	16
	Осипова Варвара	7,5	4,7	20	15
	ПфлюгАделина	7,0	4,1	28	18

Приложение 3

Протокол исходного тестирования мальчиков

№	ИФО	Тесты			
		Бег на 30 м, с	Бег 10 м между предметами, с	Бег на месте 10 с, кол-во раз	Теппинг-тест (движение руками, стоя на месте за 10 с, кол-во раз
	Бусыгин Андрей	7,8	5,0	22	18
	Пророчук Артем	7,6	5,0	26	23
	Салионов Кирилл	7,5	4,4	20	24
	Скрябин Кирилл	7,9	5,5	18	18
	Филатов Максим	8,0	5,5	20	19

Протокол итогового тестирования мальчиков

№	ИФО	Тесты			
		Бег на 30 м, с	Бег 10 м между предметами, с	Бег на месте 10 с, кол-во раз	Теппинг-тест (движение руками, стоя на месте за 10 с), кол-во раз
1.	Бусыгин Андрей	7,4	4,4	26	21
2.	Пророчук Артем	7,3	4,1	28	26
3.	Салионов Кирилл	7,0	4,0	28	26
4.	Скрябин Кирилл	7,5	4,4	24	22
5.	Филатов Максим	7,5	5,0	26	21